

雙側腰肌牽拉運動

平躺時雙手抱膝，將膝蓋壓向胸部，維持8至10秒。



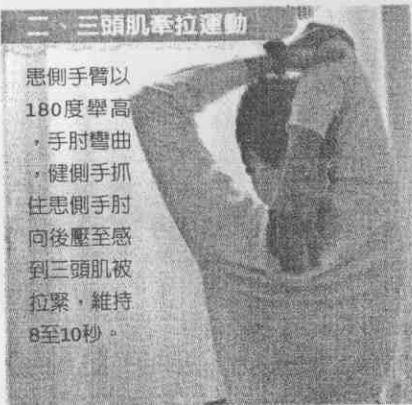
單側腰肌牽拉運動

平躺時雙手抱單側膝蓋，將膝蓋壓向同側或對側胸部（可牽拉不同部位腰肌），維持8至10秒。



二、三頭肌牽拉運動

患側手臂以180度舉高，手肘彎曲，健側手抓住患側手肘向後壓至感到三頭肌被拉緊，維持8至10秒。



肩後肌群牽拉運動

將患側手臂90度舉起再向對側內收。

健側壓住患側手肘處，向身體方向壓至感到肩部後方肌肉被拉緊，維持8至10秒。



修護步驟

肌肉酸痛 RICE度難關

■張翠芬／台北報導·圖／殷心蓓提供

一位60多歲的阿伯，手肘疼痛難耐，到醫院求醫。仔細詢問才知阿伯熱中政治，除了參加百萬人擊掌，還跑遍各造勢活動搖旗吶喊，連著幾天手肘沒有好好休息，手肘與肩頸疼痛到難以舉起，經診斷可能得了俗稱的「網球肘」。

另外，雖然總統大選已落幕，一些選務人員因為忙碌的開票，全身多處酸痛，休息數日仍未復原，只好至復健科求診，這也稱得上是一種「選務人員症候群」。

署立樂生療養院復健科主任殷心蓓指出，大選過後，復健科門診中下背痛、肩膀及手臂酸痛的病患忽然多了起來，檢查後發現大多是因開票時反覆彎腰拿取選票或是亮票時手臂外轉高舉造成的腰肌急性發炎或局部及上臂肌肉及肌腱發炎。

治療方式是以消炎止痛類藥物及肌肉鬆弛劑來控制病患的急性疼痛外，還會建議病患接受物理治療，以局部熱敷電療等來幫助肌肉放鬆，緩解發炎情況。

殷心蓓建議民眾，當肌肉酸痛時，可先採取局部熱敷，每次15至20分鐘，或貼酸痛藥膏，若2至3日仍未改善，最好至復健科門診進行物理治療，必要時可安排進一步檢查如骨骼肌肉超音波，以診斷是否有肌肉裂傷、肌腱炎、肌腱磨損斷裂等等的問題。

脊骨神經顧問彭士峰表示，一般來說，受傷後第1天是軟組織處理的關

鍵黃金期，民眾須記住RICE法則：

Rest（休息）：減少受傷部份的過份活動和進一步的傷害。

Ice（冰敷）：減輕發炎反應和肌肉痙攣，每1到2小時冰敷1次，每次約15分鐘。

Compression（加壓）：減輕腫脹的程度。

Elevation（抬高）：將患部抬高，增加靜脈和淋巴回流，增加復原的速度。

中醫師李泓斌醫師也建議，如果手肘疼痛，可以按壓手肘上的曲池穴來減緩疼痛，腰椎疼痛則可在腰部的壓痛點直接刺激按摩，對於疼痛緩解也有不錯的效果。

